

# 33° corso di scialpinismo

Direttore corso: Giuseppe Cesana (I.S.A.)



## PERIODO

Dal 10 febbraio al 31 marzo 2011

Il corso SA2 è rivolto a chi intenda perfezionare la propria tecnica, acquisita durante un corso introduttivo e verificata durante le prime facili avventure personali.

Lo sviluppo del programma del corso si propone di approfondire le nozioni già conosciute, portando i partecipanti ad una conoscenza critica delle stesse: la sicurezza dei partecipanti è il filo conduttore che lega tutte le esperienze proposte.

I programmi dettagliati delle uscite in ambiente verranno proposti dai partecipanti di volta in volta, e discussi in funzione delle condizioni nivo-meteorologiche.

## QUOTA

La quota di partecipazione è di **euro 180,00**, mentre per i nati dopo il 31/12/1993 è di **euro 160,00**.

## EQUIPAGGIAMENTO INDIVIDUALE

Attrezzatura sci-alpinistica completa, imbracatura, piconza, ramponi, casco.

## CONCETTI BASE

10/02/2011	Presentazione corso
17/02/2011	Schizzo di rotta
24/02/2011	Nozioni di meteorologia
03/03/2011	Alimentazione, allenamento e preparazione atletica
10/03/2011	Neve e valanghe
17/03/2011	Manovre di corda su ghiacciaio
24/03/2011	Pericoli in montagna ed educazione alpinistica
31/03/2011	Conclusione corso

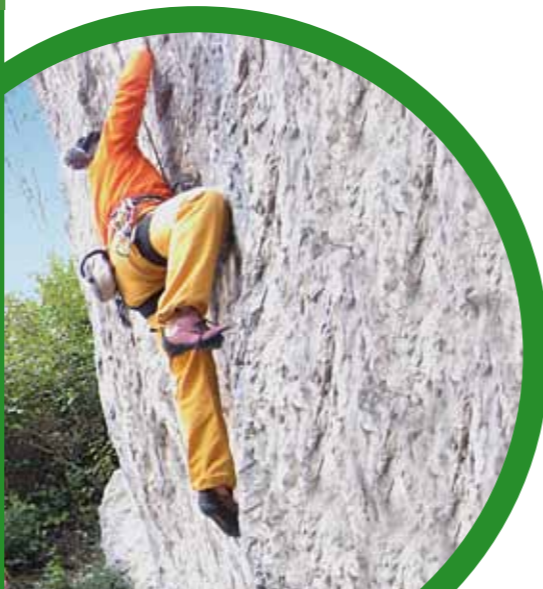
## ESCURSIONI

### CON APPLICAZIONE DEL PROGRAMMA

20/02/2011	Topografia e orientamento: uso delle carte e degli strumenti
27/02/2011	Scelta dell'itinerario migliore su terreno aperto e non conosciuto
06/03/2011	Progressione su terreno alpinistico misto e tecnica di roccia
13/03/2011	Stratigrafia del manto nevoso: scelta dell'itinerario per la discesa
19/03/2011	Tecnica e progressione su ghiacciaio
20/03/2011	Tecnica e progressione su ghiacciaio
26/03/2011	Tecnica di bivacco (possibile pernottamento), escursione conclusiva completa
27/03/2011	Tecnica di bivacco (possibile pernottamento), escursione conclusiva completa

# 1° corso di arrampicata libera

Direttore corso: Armando Crispiani (I.A.I.)



## LEZIONI TEORICHE-PRATICHE IN PALESTRA

09/02/2011	Introduzione al movimento, nodi e loro uso
16/02/2011	La progressione fondamentale, uso dei freni
23/02/2011	Progressione a triangolo, assicurazione al 1° di cordata
02/03/2011	Progressione laterale e lolotte, gestione del monotiro
09/03/2011	Alimentazione ed allenamento
16/03/2011	Storia dell'arrampicata libera, struttura del CAI

## ARRAMPICATA IN FALESIA

13/02/2011	Su terreno verticale - calcare
27/02/2011	Su terreno misto: placche, verticale, diedri, fessure
02/03/2011	Giornata su muro/pannello artificiale
06/03/2011	Su placche - granito o gneiss
20/03/2011	Uscita in falesia
27/03/2011	Uscita in falesia

## PERIODO

Dal 9 febbraio al 27 marzo 2011

Obiettivo del Corso è quello di accompagnare l'allievo attraverso un percorso che gli fornisca le basi tecniche e di movimento che gli permettano, al termine del corso, di affrontare in sicurezza e da primo di cordata facili monotiri in falesia, attrezzati con criteri sportivi.

Il percorso si focalizzerà principalmente sugli aspetti legati al gesto ed al movimento, limitando gli aspetti tecnici (uso dei d.p.i., tecniche di assicurazione e manovre), a quelli esclusivamente necessari per la pratica dell'arrampicata in falesia. Il corso si rivolge a neofiti o a quanti abbiano già arrampicato, ma presentino evidenti carenze tecniche o gestuali, e vogliano acquisire sicurezza nella progressione da primo di cordata e/o migliorare il livello tecnico in arrampicata.

## QUOTE

La quota di partecipazione è di **euro 170,00** mentre per i nati dopo il 31/12/1993 è di **euro 150,00**.

## EQUIPAGGIAMENTO INDIVIDUALE

Imbracatura bassa, casco, scarpette d'arrampicata, 1 moschettone a ghiera a base larga da 22kn, 1 moschettone a ghiera piccola da 22kn, cordino di nylon da 8mm (o kevlar) lungo 1,5 m o fettuccia precucita da 60cm, corda (con la possibilità di acquistarla ad un prezzo conveniente dalla scuola), 5 rinvii.

# 23° corso di alpinismo

Direttore corso: Antonio Faccio (I.A.)



## PERIODO

Dal 13 aprile al 17 luglio 2011

Si tratta di un corso base, rivolto sostanzialmente a principianti dove, attraverso lezioni teoriche e pratiche ed uscite sul terreno, gli allievi imparano ad affrontare le prime difficoltà della scalata e la progressione lungo le vie ferrate e a muoversi con sicurezza su sentieri, neve, ghiaccio e roccia. Frequentare la montagna può essere emozionante e lo sarà ancora di più, se fatto anche con la giusta preparazione culturale e il dovuto rispetto per l'ambiente circostante. Questo vale per tutti: per chi vuole arrivare in vetta scalando una ripida parete, come per chi percorre un sentiero e comunque, per tutti, tale esperienza potrà essere positiva e serena solo se vissuta in assoluta sicurezza.

## QUOTE

La quota di partecipazione è di **euro 230,00**, mentre per i nati dopo il 31/12/1993 è di **euro 210,00**.

## EQUIPAGGIAMENTO INDIVIDUALE

Imbracatura a norma, scarpette d'arrampicata, cordini, moschettoni, casco, ramponi e piconza e set da ferrata, zaino, cappello, guanti, mantella impermeabile, giacca da montagna, occhiali da sole, scarponi, ghettoni, borraccia, sacco lenzuolo.

## LEZIONI TEORICHE

13/04/2011	Presentazione corso
20/04/2011	Materiali ed equipaggiamento
27/04/2011	Topografia e orientamento
04/05/2011	Metodologia di una ferrata
11/05/2011	Uso della corda e nodi
18/05/2011	Autoassicurazione e assicurazione
25/05/2011	Pericoli della montagna
08/06/2011	Preparazione di una salita
15/06/2011	Meteorologia
22/06/2011	Neve e valanghe
06/07/2011	Alimentazione e pronto soccorso
13/07/2011	Geomorfologia

## USCITE PRATICHE

08/05/2011	Progressione su una via ferrata e topografia orientamento
28-29/05/2011	Manovre di roccia
12/06/2011	Ascensione in ambiente su roccia
25-26/06/2011	Manovre di ghiaccio
16-17/07/2011	Ascensione in ambiente su ghiaccio

## PERIODO

Dal 20 aprile al 7 agosto 2011

Il corso è la naturale continuazione del corso di alpinismo anche se non è espressamente richiesta una precedente partecipazione. Obiettivo primario del corso è l'insegnamento di tutte le tecniche necessarie ad affrontare la montagna con sicurezza, e in particolare l'approfondimento di tutte quelle tecniche e manovre attinenti all'arrampicata su roccia. Le dolomiti saranno il terreno dove si svolgeranno tutte le manovre e verranno messe in pratica le nozioni apprese durante la settimana del corso.

## QUOTE

La quota di iscrizione è di **euro 230,00** mentre per i nati dopo il 31/12/1993 la quota è di **euro 210,00**. La partecipazione al corso è fissata in **euro 580,00** (di cui euro 230,00/210,00 iscrizione + 350,00 spese vive per rifugi).

## EQUIPAGGIAMENTO INDIVIDUALE

Imbracatura, scarpette d'arrampicata, cordini, moschettoni, casco, abbigliamento adeguato, zaino, cappello, guanti, giacca da montagna, occhiali da sole, scarpe da avvicinamento/trekking, borraccia, sacco lenzuolo.

## LEZIONI TEORICHE

13/04/2011	Presentazione corso
20/04/2011	Materiali ed equipaggiamento
27/04/2011	Topografia e orientamento
11/05/2011	Uso della corda e nodi
18/05/2011	Autoassicurazione e assicurazione
25/05/2011	Pericoli della montagna
08/06/2011	Preparazione di una salita
15/06/2011	Meteorologia
22/06/2011	Storia dell'Alpinismo
06/07/2011	Alimentazione e pronto soccorso
31/07/2011	Geomorfologia

## USCITE PRATICHE

Dal 31 Luglio 2011 al 7 Agosto 2011 in zona Dolomitica

- Chiodi, moschettoni e loro uso
- Uso della corda e nodi
- Tecniche di assicurazione ed autoassicurazione
- Discese in corda doppia
- Tecnica di arrampicata
- Progressione della cordata
- Autosoccorso della cordata
- Ascensione/i in roccia





## ISCRIZIONI

Le domande di iscrizione verranno accettate sino al mercoledì precedente l'inizio dei singoli corsi e potranno essere consegnate presso la sede della Scuola a Bovisio Masciago in Via Venezia, 33 oppure consegnate ai rappresentanti sezionali presenti nelle sezioni CAI che compongono la Scuola. Le domande, redatte sull'apposito modulo scaricabile dal sito della Scuola, dovranno essere accompagnate da un certificato medico di idoneità non agonistica e dalla quota di iscrizione. Si informa che è anche possibile effettuare la prenotazione del corso on-line tramite l'apposito link posto in fondo alla pagina del corso prescelto. Le domande saranno comunque accettate solo dopo la consegna del modulo di iscrizione e saranno vagliate in funzione dei parametri stabiliti dalla Commissione Intersezionale. Essendo limitato il numero dei partecipanti, l'accettazione delle domande è ad insindacabile giudizio della Commissione Intersezionale. La non accettazione della domanda comporta chiaramente la restituzione della quota di iscrizione. La quota di partecipazione al corso comprende: insegnamenti teorici e pratici, uso del materiale didattico ed alpinistico della Scuola, manuali didattici editi dal CAI, copertura assicurativa infortuni secondo i massimali della sede centrale CAI.

**Si consiglia, per ogni partecipante, di accompagnare la domanda di iscrizione con un curriculum personale dell'attività svolta.**

## SERATA INTRODUTTIVA

Il giorno mercoledì **6 Aprile 2011** ore 21, presso la sede CAI di Bovisio Masciago - Via Venezia 33, verrà presentato un servizio audio-visivo sulle attività svolte dalla nostra Scuola. La partecipazione è aperta a tutti i soci e non che sono interessati ad una successiva iscrizione ad uno dei corsi organizzati dalla Scuola.

## LA SCUOLA

### SEDE

Via Venezia, 33 - 20030 Bovisio Masciago (MI) - Tel. 0362593163  
[www.caivalledelseveso.org](http://www.caivalledelseveso.org) - [info@caivalledelseveso.org](mailto:info@caivalledelseveso.org)

### DIRETTORE SCUOLA

MERONI ANTONIO (I.N.S.A. - I.A.)

### COMMISSARI SCUOLA

CAI BARLASSINA: Maurizio Nessi (Presidente), Giovanni Pivetti  
CAI BOVISIO M.: Gabriele Bianchi, Silvano Giampietri (Tesoriere)  
CAI CABIATE: Ennio Lodola, Metto Toccano  
CAI DESIO: Paolo Colombini, Valter Meda  
CAI MEDA: Dario Tonoli, Daniele Tonoli  
CAI MONTEVECCHIA: Mario Brambilla, Giorgio Gallo  
CAI PADERNO D.: Carmelo Campaner, Luigi Maggioni  
CAI SESTO S.G.: Luigi Melchiorre, Enrico Vegetti  
CAI SEVESO: Angelo Isella, Giuseppe Meroni

### ORGANICO ISTRUTTORI

#### ISTRUTTORI NAZIONALI

Bianchi Danilo (Istruttore Emerito)  
Meroni Antonio (I.N.S.A. - I.A.)

#### ISTRUTTORI

Bianchi Gabriele (I.A. - I.S.A.) / Brambilla Mario (I.A.)  
Cesana Giuseppe (I.S.A.) / Colombini Paolo (I.A.)  
Crippa Pierangelo (I.S.A.) / Crispiani Armando (I.A.L.)  
Faccio Antonio (I.A.) / Manzini Renzo (A.A.G.)  
Ronzetti Alberto (I.S.A.)

#### ISTRUTTORI SEZIONALI

Agostoni Massimiliano, Barbieri Fabio, Barni Alessandro, Brambilla Giorgio, Campardo Pierluigi, Capitoli Tiziano, Capizzi Lucio, Casati Massimiliano, Castoldi Stefania, Como Gianluca, Conti Massimo, Gallo Giorgio, Gallo Luigi, Giampietri Silvano, Luzzi Fausto, Maggioni Luigi, Magni Eugenio, Manera Carlo, Meda Davide, Moretti Francesco, Mosconi Boris, Nicchio Alessandro, Nobili Cesare, Orsenigo Egidio, Pessina Simone, Preda Terenzio, Rullo Simona, Salmistraro Marco, Spada Andrea, Stocco Alessandra, Tagliabue Alberto, Terruzzi Luciano, Toccano Matteo

## LE SEZIONI

### DELLA SCUOLA INTERSEZIONALE "VALLE DEL SEVESO"

#### CAI BARLASSINA

L.go Diaz, 5 - 20030 BARLASSINA (MI) - Tel. 0362563655  
Mar e Ven: dalle 21 alle 23

#### CAI BOVISIO MASCIAGO

Via Venezia, 33 - Zona Scuole Medie - 20030 BOVISIO M. (MI)  
Tel.: 0362593163 - [cai.bm@alice.it](mailto:cai.bm@alice.it) - [www.clubalpino.net](http://www.clubalpino.net)  
Mer e Ven: dalle 21 alle 23

#### CAI CABIATE

V. Venezia, 29 - 20060 CABIATE (CO) - Lun e Gio: dalle 21 alle 23

#### CAI DESIO

Via Lampugnani, 78 - 20033 DESIO (MI) - Tel./Fax: 0362621668  
[caidesio@caidesio.net](mailto:caidesio@caidesio.net) - [www.caidesio.net](http://www.caidesio.net)  
Mer e Ven: dalle 21 alle 23

#### CAI MEDA

c/o Bar Lietti - Viale Francia, 43 - 20036 MEDA (MI)  
Tel. 036271607 - [caimeda@libero.it](mailto:caimeda@libero.it) - <http://digilander.libero.it/caimeda>  
Mar e Ven: dopo le 21

#### CAI MONTEVECCHIA

Via del Fontanile, 8 - 22050 MONTEVECCHIA (LC)  
Tel.: 0399930046 - [info@caimontevecchia.org](mailto:info@caimontevecchia.org) - [www.caimontevecchia.org](http://www.caimontevecchia.org)  
Ven dalle 21 alle 23

#### CAI PADERNO DUGNANO

Via delle Rose, 19 - 20030 PADERNO D. (MI) - Tel/Fax.: 0299045033  
Mar e Ven: dalle 21 alle 24

#### CAI SESTO S. GIOVANNI

Via Giardini, 8 - 20099 S.S. GIOVANNI (MI)  
Tel./Fax 022426875 - [caisesto@libero.it](mailto:caisesto@libero.it) - [www.caisestosg.it](http://www.caisestosg.it)  
Mar e Gio: dalle ore 21 alle 23

#### CAI SEVESO

Via Ada Negri - 20030 SEVESO (MI)  
Tel.: 0362551978 - [cai@seveso.net](mailto:cai@seveso.net) - [www.cai.web.seveso.net](http://www.cai.web.seveso.net)  
Mer e Ven: dalle 21 alle 23

Barlassina - Bovisio Masciago - Cabiato - Desio - Meda - Montevicchia - Paderno Dugnano - Sesto S.G. - Seveso

[www.caivalledelseveso.org](http://www.caivalledelseveso.org)

# 2011 I CORSI DELLA SCUOLA DI ALPINISMO E SCI-ALPINISMO "VALLE DEL SEVESO"



## LEZIONI TEORICHE E PRATICHE

Le lezioni teoriche dei corsi avranno inizio alle ore 21:15 e si terranno principalmente presso la sede C.A.I. di Bovisio Masciago in Via Venezia, 33 ma potranno anche svolgersi nelle altre sedi CAI delle sezioni facenti parte della Scuola Intersezionale di Alpinismo e Sci-Alpinismo "Valle del Seveso". Le date delle lezioni pratiche sono indicative e soggette a modifica in funzione delle esigenze nivologiche e meteorologiche/organizzative che potranno verificarsi. Per ulteriori informazioni rivolgersi alle Sedi CAI facenti parte della Scuola Intersezionale "Valle del Seveso", oppure consultare il sito internet: [www.caivalledelseveso.org](http://www.caivalledelseveso.org).

